

Как нужно одевать малыша, чтобы избежать и перегрева, и переохлаждения

Летом одежда для ребенка должна быть удобной, легкой, соответствовать температуре воздуха. Следует учитывать разнообразие и изменчивость летней погоды: важно, чтоб ребенок мог снять или надеть дополнительную одежду при изменении температуры воздуха.



В жаркую погоду

При повышенном потоотделении в жаркую погоду одежда детей должна способствовать:

- испарению пота, чтобы предохранить организм от перегревания;
- притоку свежего воздуха.

ВНИМАНИЕ

Детям не рекомендуется нижнее белье из синтетических волокон. Детское белье не должно иметь толстых, грубых швов.

Ребенку достаточно одно- или двухслойной одежды. Первый слой составляет белье (майка, трусы). Второй – легкое платье или комплект (для девочки – например, платье или юбка с блузкой, для мальчиков – шорты и рубашка).

В полдень, когда активность солнца максимальна, не следует надевать на ребенка чрезмерно открытую одежду (топики, сарафаны, майки), так как в такой одежде ребенок в большей степени подвержен воздействию солнечного излучения. Лучше отдать предпочтение легким комплектам и платьям, которые выполнены из натуральных материалов.



Цвет

В средней полосе для жарких дней лучше выбирать одежду светлых тонов: она отражает солнечные лучи и препятствует перегреву тела. В более южных районах, где ультрафиолетовая радиация выше, подойдет одежда красного и синего цветов – она в меньшей степени, чем белая, пропускает ультрафиолетовые лучи.

Особенности покроя. Обеспечить хорошую вентиляцию

кожи ребенка помогут следующие особенности кроя:

- открытый ворот (вырез);
- широкая пройма (прорез для рукава);
- короткий рукав (или одежда без рукавов).

Для летнего зноя лучше подбирать свободную одежду, с простым покроем прямой или трапецевидной формы.



Размер

Одежда должна быть подобрана по размеру. Если одежда мала, тесна, плотно облегает тело, она будет способствовать появлению потницы у ребенка, а швы и окантовка будут натирать кожу при движении. При высокой температуре воздуха тесная одежда может привести к перегреву и тепловому удару.

ВНИМАНИЕ

Головной убор не должен давить, иметь декоративные элементы, в которых могут запутаться волосы. Возможность случайно травмировать кожу должна быть исключена

Головной убор

В жаркое время года для детей обязательны легкие головные уборы. Это могут быть:

- косынки (банданы), кепки, шляпки, панамы.

Головной убор должен плотно прилегать к голове, иметь поля или козырек. Предпочтительнее головные уборы из натуральных тканей. Синтетические материалы могут привести к опрелостям и перхоти у ребенка. Если ребенок долго находится в тени, головной убор лучше снять.



В нежаркую погоду

Методические документы, которые давно не обновлялись, но продолжают действовать, содержат рекомендации к одежде дошкольников в помещении при разной температуре воздуха (таблица). (Методические указания «Гигиенические требования к одежде детей», утв. Минздравом СССР 30.09.1981 № 2452-81). Эти рекомендации можно принять к сведению для подбора летней одежды для разной температуры воздуха, но с учетом новых тканей и видов одежды, которые присутствуют сегодня на рынке детских товаров.

Рекомендации к одежде детей дошкольного возраста в помещениях при различной температуре воздуха

Температура воздуха, °С	Одежда	Допустимое число слоев одежды в области туловища
16-17	Хлопчатобумажное белье, платье полушерстяное или шерстяное, трикотажная кофта, колготы (на ногах туфли или теплые тапочки)	3-4
18-20	Хлопчатобумажное белье, платье из полушерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани, колготы, для старших дошкольников гольфы, на ногах туфли	2-3
21-22	Хлопчатобумажное белье, платье (рубашка) из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом, гольфы, на ногах легкие туфли или босоножки	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье без него, легкое платье, летняя рубашка без рукавов, носки, на ногах босоножки	1-2



Для холодной ветреной летней погоды в гардеробе детей должны присутствовать:

- свитера (кофты);
- теплые рубашки, платья с рукавами;
- брюки;
- плащ, ветровка, куртка и др.

ВНИМАНИЕ

Санитарные нормы запрещают применять для второго слоя одежды у детей ясельного возраста синтетические ткани. Для дошкольников содержание синтетических и искусственных волокон в тканях не должно превышать 35-40%.

Покрой

Одежда не должна иметь лишних, выступающих частей, которые могут привести к травме. Платья предпочтительнее выбирать с подрезом выше или ниже талии – это обеспечит большую свободу движений, а юбку, брючки или шорты – с широкими поддерживающими бретелями.

Для большего комфорта ребенка следует избегать следующих элементов в покрое:

- пояса;
- стягивающие резинки;
- глухие воротники.

Завязки и застежки на детской одежде должны быть расположены так, чтобы ребенок мог самостоятельно одеваться. Предпочтительно располагать их спереди. Воспитателю следует проконтролировать качество закрепления кнопок и застежек и убедиться, что ребенок не сможет оторвать их, поцарапаться или проглотить.

Одежду из какой ткани выбрать

Требования к ткани для детской одежды определены нормативными документами. Это неслучайно – анатомо-физиологические особенности детей диктуют свои требования. Для ясельного возраста требования строже, для дошкольников – мягче.

Ткань для детской одежды должна быть:

- гигроскопична – способна легко впитывать пот (например, батист и ситец поглощают более 90% влаги, шерсть – 14%);
- гипоаллергенна;
- воздухопроницаема – способна пропускать большой объем воздуха через поры (например, натуральный шелк пропускает 341 дм³/кв² воздуха в секунду, капрон – 125);
- с малой поверхностной плотностью, чтобы обеспечить небольшую усадку ткани после стирки;
- с малой жесткостью, чтобы не повредить нежную кожу детей;
- не должна электризоваться и пилинговаться (образовывать катышки).



Батист или интерлок и кулирка?

Методические документы, которые, как упоминалось выше, давно не обновлялись, рекомендуют выбирать в жаркую летнюю погоду одежду из батиста, ситца, льна. Однако сейчас есть и другие ткани, которые также изготавливаются из натуральных волокон и полностью отвечают требованиям санитарных правил к детской одежде.

ВНИМАНИЕ

Верхняя часть живота ребенка не должна быть перетянута тугими резинками, поясами или ремнями

Например, можно выбрать одежду для ребенка из популярного сегодня интерлока. Этот материал представляет собой трикотаж из 100% хлопка, иногда к нему добавляют немного лайкры. Также требованиям к детской одежде отвечает ткань кулирка. Это очень прочная и в то же время легкая ткань, из нее изготавливают и нательное белье, и платья, и футболки. Ткани рибана и пике также используют при изготовлении детской одежды. Эти ткани представляют собой двусторонний трикотаж.



Традиционные материалы на рынке. Одежда на ощупь, легкая. Синтетика в смеси с хлопком это позволяет

Байка или футер и флис?

Для прохладной летней погоды можно использовать толстовки и кофточки из футера – хлопкового трикотажного полотна, которое отличается наличием мягкого ворса на изнаночной стороне. Футер с толстым начесом напоминает флис, с тонким – байку.

Большой любовью родителей пользуется одежда из флиса. Это синтетический материал, но характеристики его приближаются к требуемым санитарными правилами. Одежда из флиса разрешена для использования у детей в качестве второго слоя. Она подойдет для нежаркой погоды.

Лен, хлопок, бамбуковые ткани также широко представлены сегодня. Одежда из этих тканей позволяет коже ребенка дышать, она приятно стирается и не вызывает аллергических реакций. Флис может присутствовать в детской одежде в небольшом количестве, одежде сохранять хороший внешний вид на более длительный срок.

Какую обувь подобрать?

Ребенок должен прийти в детский сад в обуви, конструкция которой способна:

- защитить ноги от переохлаждения и перегревания;
- предохранить стопу от механических повреждений;
- удерживать свод стопы в нормальном положении.

Летняя обувь должна быть легкой и удобной, соответствовать форме и размеру стопы. Ребенку нельзя приобретать обувь:

- тесную – это способствует развитию деформаций стопы;
- слишком свободную – это приведет к напряжению мышц, мозолям.

Следует выбирать такой размер, чтоб перед большим пальцем дошкольника оставалось свободное пространство около 1 см.



При выборе летней обуви для дошкольника важно учитывать четыре правила:



ВНИМАНИЕ

Менять обувь детям дошкольного возраста нужно каждые полгода

1. у сандалий, туфель или ботинок задник должен быть зафиксирован – это позволит прочно удерживать пяточную кость и предотвратит ее отклонение наружу;
2. предпочтительнее, если носок детской обуви будет закрыт, – это защитит пальцы стопы от травм;
3. подошва детской обуви должна быть гибкой;
4. высота каблука не должна превышать 1 см.

Не только кожаная

Для детей в возрасте от 3 до 7 лет для верха обуви разрешено использовать искусственные и синтетические материалы; для малышей от 1 до 3 лет они допустимы при условии применения внутренней подкладки из натуральных тканей.

Для физкультуры и спорта

Летом дети в детском саду много занимаются физкультурной и спортом. Нормативные документы определяют, что спортивная обувь должна хорошо поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм у ребенка важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация обуви.



В последние годы популярность приобрели кроксы из запатентованного нового синтетического материала croslite. Он бактериостатичен, поглощает ударную силу, которая возникает при ходьбе, и за счет этого уменьшает нагрузку на позвоночник.



Модель сабо из этого материала отвечает всем требованиям санитарных правил к детской обуви: широкий закрытый носок, прочный ремешок, который можно использовать для фиксации пятки и сустава, встроенный супинатор и внутренние выпуклости для стимуляции кровообращения. Ноги в кроксах не потеют и не скользят.



Все детские одежда и обувь, которые продаются в России, подлежат обязательной сертификации. Проверке подвергаются органолептические, санитарно-химические, физические и токсиколого-гигиенические показатели.

Одежда и обувь, у которых есть соответствующие документы (сертификаты, декларации), безопасны для детей дошкольного возраста.